हठप्रदीपिका भाषायाम्

४३७३

4373

F. = 5

ॐश्रीगणेशायनमः ॥ अथहठप्रदीपिकालछीरामकृतलिख्यते दोहा । कुसलजीवनकृतव्याससुतलछिरामलिषिव्यास अपुजाननकोंसोकियोजो
जाणोसुतव्यास १ जोसाधनयामेंकहेतेईसाधनजान रनविनऔरनसांचहैयईसांचेमान २ सुनयोयोगवसिष्टहठगुरुवसिष्टपैजान ताकोतत्व
प्रगटकह्योजोगसुधानिधिनाम ३ वासुदेवयदुकुलतिलककहीसोगीतावात सोपियूषतजिमूढमनरूपटहलारुलषात ४ चौ० प्रथमहिअल
षनिरंजननांउ जातेंपर्मअमेंपदपांउ योगअंगजेसिद्धनकहे तेगोपालचलभाषाकहे भेदग्रंथमेंतनकपरियो सुरवानीनरवानीकरियो हठप्रदीप
कामेंजोजोग सोईकह्योहरनजगसोग जोगअभ्यासप्रगटनहिकीजे भलेराजमेंवसिवोलीजे जहांनउपद्रवऔरदुर्षीक तहांरहवांधिजोगकोंसी
ष । अथमठलछणं । ऊंचोनीचोमठनसवारो छोटोवडोनतांकोद्वारो लीपोलेपोजगमगतसे कीटआदिजहांजीवनवसे मठआगेमंडपहिवना
यो ताकेआगेखुह्यालेनायो वरउपकारकहतगुरुसंत ऐसोमठकीजैएकंत चिंतातजितामवमैंरहे गुरुउपदेसहृपाहठगहे चंचलतैकहतवारंही
वार छईवातजेजोगविडार अतिअहारसोंपोषणप्रेम चंचलतासंसारीनेम कहोंवातछेवहननजोग मनदेसुनजोगकेलोग धीरजतत्वज्ञानसंतोष नि
हचोचावअसंगसुपोष । दो० चौरासीआसनप्रगटतिनमेंचौदहसार चौदहमेंतेचारिवरचारिवीचहैचार । आसननाम । स्वस्तकआसनप्रथमगोहि
गोमुषवीरसमान कूर्मासनकुरुकुटकहोंउतुनकूर्मउत्तान धनकाकर्षनकहिकह्योपश्चिमतानमयूर सवआसनपरदसकहेदुवतमकोमतसूर दशआ
सनतेंअतिवडेसिद्धभद्रपदोर रनदोरनतेंहोतगरूपआसिद्धविनकोइ । स्वस्तकलछणं । ऐसीभांतिपालथीमारे जांघपांउरीवीचपगधारे छूट
नपरपगसुधेरहै सूधीदेहनस्वस्तककहै । गोमुखल० । वामीजांघसमरापेतर दहनीधरेतासकेऊपर तरऊपरछूटेसूधेरष कटिपरपगयहक
ह्योगोमुख । वीरल० वामीजांघऊपरपगधरो एकदहनीजंघात्तरकरो निहचलवइचितवनकरो रहविधवीरासनकोंकरो । कूर्मल० । दोऊदुर्छीना
गुदतरधरे कूर्मासनकोंरहिविधकरे कुरुकुट० । वामीजांघपरदहनोपांउ दहनीपरवामोपगलाग गुडरावीचमेलकरदोई भेटेकेतेंकुरुकुटहोई
कूर्मउत्तान० कुरुकुटवेठिकंधाकरधरे कैहनीजंगऊचेकरधरे । धनकाकर्षण० दुहकरदुहपगअंगुष्टागहे मैंचिकानलोंकहदिसहे ब्रह्मचिन
वनीकसोंहीकाम याकोधनकाकरषणनाम वायगुल्मआदिजेरोग औरजारउदरकेसोग वडुरशाकंऊंउननीजागे याआसनयोंतारीलागे
पश्चिमतानल० दोऊगोडअधपसरेकरे पगतरजुगलहथेरीधरे छूटनपरतिलाटधररावे पश्चिमताननामरहिभाषे याआसनतरउतरे
पोन याविधअग्निवढावेकोन भूषकरेअरूपेटघटावे क्रमक्रमसाधेअतिसुखपावे । मयूरासन० दोऊहाथभेदभोरहे नाभीराषिकहनीपर
सहे पुनिराषेयुगपांउउर पमयूरआसनकेभार गोलवारआदिदुखपेट रनसोंनाहींकवहूंभेट वातलवसभषैनसतावे औरकोंनविषहूंजुपचा

ऊ॰ १

वे। इतिद्वासनानि। इनदसहूतेउत्तमकोई सिद्धासनभद्रासनदोई। अथसिद्धासनलः। बामोटकूनादाबनीजोर रहेदाहनोंबामैजोर एसीभांतपा
लथीमारै टकूना।युगलहृषनतरधारै उलटेकरअंगुरीनपसारै नासाअग्रनकोसुखवाई याते त्रिविधपवनघुलिजाई वहैसिद्धरूचिभरीअराधै
सिद्धकाजसिद्धासनसाधै। भद्रासनः हृषननरैपगटकूनाराषै मारपालथीअतिरसचाषै जुगलचरनजुगकरपरधरै सकलरोगभद्रासनहरै
इहिआसनसाधैवनिआई गोरषनाथसिद्धजोपाई इनहूंआसननैहैवडे पद्मसिद्धसिद्धमनगडे। अथपद्मासनलः ऊरुऊरभांतिपालथीरचयर हो
उहाथपीठपीछेकर दहनोंअंगुष्ठदहनोहाथ गहिवांयोवामैकरसाथ इहिविधदुयकरपगसोंगोठि जासोंजाइसकलदुखनाठि चिवुकहीकटे
ऊपरधरै दीठसनाकछोरपरकरै निहसंदेहयहीपद्मासन यहतोसगरीबाधविनासन ऊपरबारअपानचढावै प्रानवारसोंजाइमिलावै सा
धप्रानकेसुचेअपान ओरररहैपरमात्मज्ञान ओपज्ञानयहीतेंहोई यहपद्मासनकहियोजुसोई। अथसिद्धासनलः वामीएडीगुदसुखदीजे दहनी
वामजांघपरलीजे जांघनपरउलटेकरधरे भृकुटीवीचदीठसमकरै क्रमक्रमसाधअचलह्वेगहै सुयेयहसिद्धासनकहै आदिवहत्तरसहस्रजो
नारी तिनेमैंवरसुषुम्णाविचारी योंसबनेउत्तमसिद्धासन पूरनपरमानंदप्रगासन तीननामयाकेहैंओर यहआसनआसनसिरमोर वज्रास
नमुक्तासनकहो गुप्तासनघनतीजोलहो दोहा। करैआत्माचिंतवनीअरुथोरोआहार वरषचारमैंसिद्धह्वैजगकोपावैपार जोपैआनवारवसहो
ई ओरवारसोकामनकोई जोपैसिद्धासनसधआवै आसनऔरनकोकितधावै यहीतेंत्रिविधखुलजाई यासमानकोऊआसननाई रेचकपूरकमेंकुंभ
कजैसो सुद्दनमैंखेचरीवहीतों लयमेवहीअनाहदकीलय जानेहूरहोतजगकोभय। इतिचौरासीआसनंसमाप्तं। आसनवेगतकछूनहिपावे तव
नरजोगसिद्धमैंआवै तवआरंभपवनकोकरै जवपद्मासनसिद्धनिसरै वेदगुरुआपनीपरतीत तीनवातविनलहैनजीत आसनसाधपवनकोसा
धे पुनविधिविधिकुंभकआराधे वहुरखेचरीमुद्राकरै अवनअनाहदकीधुनिधरै मेथुनतजेजोगसोंलीन नहीतउनिवलसवलकरहीन मिता
हारस्हियोगहिभजे मिताहारजुगरिसरहितजे। मिताहारलः घारहूधहूतस्वादेगाहै चोथाईआहारहीछाडै इहिविधिरहैअरूमीगेषाई सि
द्धवर्षमैंहोइदिजाई जोषेवेकोंतेसभकरो नहीवेवेकेतेअवकरो। अथकुपथ। करवोओरचिरपरोषारो षाटोतातोहूरोविसारो मछरीसरसों
तिलकोंतेल सुरापानअरुवमूलनमेल अजामासऊलषीफोनीतज लसनहिंगअरुमासदेषभज नहिषेयेसीरोतातोकर ओरखुसेकोषेवोपर
हरलोनस्वादपरमनेनजाई तअोनजाइतोथोरोषाई कवहूंनपावकसेकेअंग ओरतजैदुष्टनकोसंग भूलिनहोइनारिसोंवात वातकेहैसव
साधनजात प्रातस्नानअरुलंघनकष्ट इनतेंक्रियाहोतसभनष्ट। अथपथ। जोगेहूंअरुसाठीचावर खीरखांडहूतमाषनसुखकर परवरसों

तिसहत अरुराई पंचसाग उनषान वताई सरसों अरु सौंवके पात उनप टोलव थुआ किन खात नहीं सी रोग अरु नातो पानी मध्य भाग पीजे सर्व
दानी अरु अे सो ई रवे बोरवार इहि विधि रहे जोग कों पार मूंग दूध घृत चावर साठी घृत विन हहकर वांधी काठी । अथ योग के अधिकारी । जे जे अं
ऐ जोग के जोग लछी रामतेते कहि लोग तरन अधेरक वृद्ध होकोई रोगी निवल कहें उनिदोई इन पंचन में जो मन लावे जोग सिद्ध कों सोई पावे जि
हि विधि गुरु कें कसि वो भावे तिहिं विधि आपन कों कसि तावे प्रानन जैके सिद्ध हिलेहि यह हठ जप क रजोग मन देहि कहे प्रथम उपदेस प्रकास
नो दोहा चौपई पचास । प्रथम उपदेस । दोहा । आसन वस कर प्रथम ही गुरु उपदेस कराइ वहुरो सो प्रानायाम करि मिता हारकों पाइ मन
चंचल चंचल पवन दोऊ चंचल राज इह थिर करनि हैं है हेरहै जोगी सिरताज जौलों वार सरीर मैं तव लौं ही जीव जान वार गए जोत न रहै ता तें
गहि वो गान मेल भर्यो नारी सभे कहो किन वार समाइ वारवार ह दोहोत ही जीव वा ह रो जाय । अथ नाडी सुद्ध विधि । नाडी सुद्ध होइ जिहि भांति
सो अवकहों उन्मनी सांनि नाडी चक्र सुद्ध जव होई तव गहि प्रान आपनी गोई । अथ प्राणायामः । सुद्ध बुद्धि प्राणायाम जु कीजे मेल सुषु
मणा को तव छीजे केसिद्धासन कै पद्मासन इन मैं है कि एक सुख वासन । अथ दो नाडी नाम । वामें नथुना इडा कहावे नाडी नाम चंद्र सो पावे पु
नि पिंगला सुषुमणा दक्षण सोई सूर्य है वरलक्षण । अथ पूरक कुंभक रेचक । पूरक वाइ खेच वो लेवो कुंभक वाइ जाननि हि देवो रेचक वाइ वाह
रो जैवो इन कर रक हों सिद्धि को पैवो । अथ प्राण अपान वाइ । प्रान वाइ कहिए सो भाई मुखनासा जो आवे जाई मूल द्वार जो लागे जान नाडी कों सव
कहत अपान । अथ सुषुम्णा निर्मल विधि । आसन वैठि इडा कर पूरक यथाशक्ति वलही छाडे जक प्रथम सुहातो कुंभक कीजे वहुर पिंगला रेच
क दीजे वहुर पिंगला पूरक करै कुंभक राखि इडा परहरै इहि विधि नित साधवो मन गाडे जा स्वरल पननास रछाडे सहजं ही सहज कछ विन
कीजे साधना सधेन देही छीजे इहि विधि मो वासर में होई नाडी सुद्ध करै जो कोई सांझ भोर दोपर अधरात चहुं वासर साधो सोवात सहते स
हत कुंभक करै आन रहै के हट न मरै सो पूरक कुंभक रेचक करै जिहि विधि ग्रंथ में आप धरै सो रह कुंभक कीजे सांझ सो रह कर तु पहरी मा
झ अरु सो रह कीजे परभात सो रह करो सम झ अधरात चार वेर के चौसठ करो परमा वध अवसी लौं लहो या कुंभक सो सहिता कहो प्राण
याम नाम कुनि गहो प्राणायाम करन की क्रिया सी पव तो हजोग की क्रिया । प्राणायाम । प्राणायाम प्रमाण द्वार ह ओंकार उच्चार तो लो पूरक भर भर वार ।
या ते दुगुनो कुंभक होइ रेचक जानो तिगुनो सोइ चौंछ तीस ओंकार जौलो छोड त जे जो पौन हरे है रह दस अंश क रजोग सिद्ध कों भौन पूरक तें जो यसी
ना आवे कुंभक अंग हिकंप जनावे रेचक निश्चे के श्रम चावे भपपछी नामी उसका वे याते टेरी हूलकी होई म उपसी नास को कार करै देह हसा

जो २ धनपाई यासाधनहूतद्रूपैरवार जोलौं करैसिद्धि परश्रेम तवलगदृढधवीउकोनेम जवयहसिद्धनिपटकरुणार तवकरनेमकछूरेआर क्रमक्रमकर
केदृरवसहोई जोगसाधनयहजानेकोई जोवसहोयतोअतिसुखदेई अनवसभयेप्रानपेलेई। प्रानयामसुविधकरैवहुतभांतिसुखदेइ अनवि
धसोंसाधैक्रमतगनगनरोगनलेइ प्राणायामविनाविधकरै तेनररोगनपरपरमरै सीसश्रवनदृगपीडाकरै ऊचकीसांकअरुखांसिनमरै ज्व
गतिगहोअनन्तगतिनउरो रेचकपूरककुंभककरो नारीनिर्मलथिरमनभांति तनदुवरोमुखसससिकीक्रांत संदरहोरवायवसकरै सोंसोंजग
रअग्निपरजरै प्राणायामसिद्धिजवरचे जेतोत्वारतेतोपचे जानेसिद्धअनाहदवानी जातेवसगोरकीजानी देसांतरकीवातेजानी अंतरजामीवेदव
2 घोनी सिद्धहोरतोशास्त्रअनाहद जाते संदरफिरैजगगाहत याउपदेसछ्ठेरुचलाई पट्टोहावार्ससचोपाई। इतीयउपदेस। दोहा नाडीसाधन
कर्मषटसवतैनिपटछिपाउ जैसोमानसहोंकहोंतेसिनतुरतसिषाउ गुरूहोनकीचारमैजाकोव्याकुलचित्र ज्ञानीचातुरसाहसी धर्मीसज्जन
मित्र एसिनकोउपदेसकरवेसिन्नवहुरनभूल जेविषयनकेरसपसे वातनवनावतफूल। षट्कर्मनाम। धोतीवस्तीनेतीत्राटकद नोलीकपा
लवातीरछिह धोतीकपराचोरोअगुरचार सोरहअगुरलांवोधार क्रमक्रमताकोउगलेलीले हरेंहरेंसहजेमलछेले इहिविधिजोअभ्या
सहियोरे वहुरसहजसरवलीलेजोरे धोतीपांचरोगगतिनासी सांकरीछुईकोहकफखांसी। वस्ती। एकहाथपानीमेंपैठे गुदापसारऊक
रिवैठे निऊहैरवेंचेजलशुदभरे फिरिछाडीजलनितयोंकरे वस्तीकर्मरिचिनमनभावत यहअभ्याससहजहीआवत यातैरोगमिटैइतजाई जि
नसंसाराधामनमांही देहवाईअरगोलावार कटिअमेवअरपित्तनसार ग्रोररोगजारवहेधात वाढेकांतविराएगात मुखप्रसन्नअरुसंदर
सोई वढैअग्निजोवस्तीहोई नेतीधारचलारसामहीटीजे अपुनासाअपुमूतहिपीजे उदरनजारवदनद्वैजोरे योंहीयोंअभ्याससधारै स्वदकपा
लहोरअरुजीव वहुतरोगभाजेदेपीव येहृदेऊपरकेरोग नेकुनरहेसिद्धकेयोग। त्राटक: । त्राटकरहिलकुलछेनहारे लछनहारतनीर
नहारे कुहनभयोनीरनहिआयो तवजानोयहत्राटकपायो हरेंहरेंयहसाधनहोई जानींदृगनकोदोईनोली। मानससिहासनवाधे
अरुनीचेकरराषेकंधे संजमरहिकेमनकोधरै क्रमक्रमपेटपवनकोफेरै दहनेतेवामेचलावे वामेतेदहनेलेआवे फिरैपवननितती
नोकाल नोलीसिद्धजगाहतभाल अग्निनहोइतोअग्निदिकरै अग्निहोरतोआनंदभरै उदररोगहैएकनरहै पसेअनतनोलीकेकहै। क
पालवाती। इहिविधहरकरेचककरै पवनलुहारखालजिमिकरे मंदेराषसुरशससिनारी खेचेजोरैवारीवारी निपटउलाइतिले २
हीदेही कंवसोगककुतजेसमनेही। इतिषटकर्म। देहमेलचवीअरुमदाई हरेकर्मषट्युक्तिवताई प्राणायामआपनवहोइस

नाकनकुहेआपसोंकोय प्राणायामपापनहिरावै सबतेंउत्तमअस्तुतियोंभावै पवनसाधनांतेनरगए ब्रह्माआदिसिद्धजेभए तांतेपवनसाधनाकी
जे जोगजुक्तसोंतवहीजीजे जबलोंहृदमैंरोकेवार अरुभृकुटीमहिडीठसमार आवैकालउरुकिफिरिजाइ वासनवाकोकछुनवसाइ विधिसोंप्राणा
यामजुहोइ नाडीचक्रशुद्धजनसोइ तेसोपवनसुषुम्णाजाइ मेरुगैरतामाहिसमाइ तबरसमनकोथिरताआवै सोगतिनामउन्मनीपावै मुद्रायह
उन्मनीमहावर यालागमनलावनकुंभकपर रहैसमाधिनकेरसभोर ज्योंक्योंयहकुंभकवसहोइ कोरेउरकरतनमनछीजे गुरुउपदेससाधना
कीजे दोहा। आठभांतिकुंभककहैतिनकेनानानाम सूरजभेदनकहिकहाउज्जारीसुखधाम सीतकारअरुसीतलीबहुरभस्त्रकाहोइ सनकुभ्रामरी
मूरछासहिताआठवींसोइ। सूर्यभेदन। जोआसननीकेंसधिआवै नाहुआसनेवेठकपावै दविंतेंपवनपिंगलानारीयोंभरनलुसिखकरसंचा
री सिरअरुकांधेफुलेजवै छाडेपवनरउआसोंतवै हरचेहरचेंपवनचलावै सोधिकपालसिद्धकोंपावै सर्पआदिदेविषनसतावै यातेंबारहुंष
नहिपावै इहिविधिबेरवेरकुंभककर सूरजभेदनतेंआनेदभर। उज्जारी। प्रथममंदसुरवरविस्तरपीजे शाहसहितकमकमकरलीजे हिरदेभरे
तवरउत्तचलावै कफयाहीतेंनासहिपावै वाढेजवरअग्निअरुधात सोसापैज्योंसाधोजात परेअरुवेठेडाढेचलें त्योंहीसाधौंत्योंहीभले।
सीतकार जीभरहेतरवारलगाइ सहसहितमुखवेचोवार कमकमहोईनथननिज्जोरै यातेंभूखप्यासकोजोरै नींदकामअरुआलसषो
ई रुनकोंजीतसुरतीकोंहोइ एसीभांतकरेसबसास सिद्धहोइसाधेषट्मास। सीतली जीभउत्तदितरवारलगावै वाहरपवनकोंभीतरआवै
नितअभ्यासहिकुंभकधारै हरेहरेदोऊसुरहीजारे याकीसिद्धसदाताघोर प्यासहिजीतसीतलाहोइ। भस्त्रका। वदनसुदपद्मासनबांधे पीवैप
वनपिंगलानाडें पूरकपालरअमोंमारे निसदिनयहअभ्यासस्हारे कमकमकरैस्वासअहार वहुरिधवेज्योधवेलुहार लेअपानकोंऊंचे
जाय प्रानहिरेलेंकोंकेमाई यातेंवातपित्तकफनासे कुंडलनीअरुयागप्रकाशे जन्मजन्मकेनासेपाप सुखवाढेनासेसंताप ब्रह्मनाडकाकोउद
खुलै कफकीगांठअगलकसोंखुलै यारहवसकीजेतावेतव गुरुउपदेसभस्त्रकाकुंभक। भ्रामरी। भोरसोरजबरेचकहोई भोरीकेसिररेचकसोई
यहकुंभकजोगसुखदाई हरनपरमानन्दमितपाई जाकुंभककोगाढोगहै ताहिनामजालंधरकहै दोहा। जालंधररेचककरनतहांमूरछाहो
इ सखदाईसोमूर्छातहांनजोनअजोन सहिता। तीनअंगकोप्राणायाम रेचकपूरककुंभकनाम सोकुंभकहैभांतिवखानो इकसहिताइक
केवलजानौं रेचकपूरकसहिताजोकीजे सहितानामहिजानकेलीजे रेचकपूरकविनाजुहोई कहविनाकहिकेवलसोई यहकेवलकुंभक
जोआवे सोईकरैजीवजोभावे पावतराजजोगयाहीते जानतजानतजोअपजीतें यातेराजजोगपुनहोई राजजोगमहिनेमनकोई यहसिद्धपा

इक सो सुकह्यो वकवोकरो किउ पहेंरह्यो राजजोगअरु कै हठयोग सिद्ध होइ तो साधै लोग जो गिरिजा हठजोग हि पावै राजजोग तवनी कै आवै के
वलतें कुंडलिनी जागै अटक सुखुमना सुख की मागै एसे भए सिद्ध नर होई सिद्धभए के लछन जोई मुख प्रसन्न अरु दुर्वल देह वानी अमल सुधा को मेह
निर्मल दीठ अरु छबि विढ़ुताई काम होइ वस रोग न साई अषव है अरु संदर ताई जान हु तें वै सिद्ध हें पाई नारी होइ तवे यह भांत यह हठजोग सि
द्ध की कांत यह हठ वकु रै योगेशा सम कि कह्यो तीजो उपदेश याँमें होहासब सु जानो चोपाई तितालीस मानो। तृतीय उपदेश । ३ । कुंडलिनी नारी
को विचार होइ। ज्योंति तिगिरितर न दीसवके से सअधार त्यौं तु मजानो जोग में कुंडलिनी सुखसार सो कुंडलिनी सो वहि एस सरीर समे मेव सत॰
गुर के उपदेश तें अति आनंद को देव उनमपदवी सुनक हों ताकों अमित प्रणाम जोगराज मारग हि सुनि नाउ जान सुखधाम । सुन्न पदवी अरु
मार्ग राजलछण । पदवी सुन्न सो सुषुमणा जो सवसिद्ध को ठांउ वहुर राज मारग कहों ब्रह्मरंध्र जिहि नाउ जाजा गे मन होइ थिर काल कल्पना॰
जाइ कुंडलिनी में उन वढ़त सवत जियाहि समाइ सो कुंडलिनी सो वै ब्रह्म द्वार के मांहि सो मुद्रा अभ्यास तें सो वन पावै नांहि । अथ दश मुद्रा नाम । ॰
प्रथम महामुद्रा कहों महावंध सुनजान महावेद अरु खेचरी मूलवंध उड्यान जालंधर यह नाउ कहि कहों करम न विप्रीति वज्रोली कर की जिए स॰
क्राचालनी जीन राजसुन तिन तें नहीं तेद सदई वताइ इन तें आवों सिद्ध एआवत सहज सुभाइ सिद्धन की प्यारी महा एदश मुद्रा जान सव तें निपट॰
छपाइ यो प्रगट करो तो हान भेदी विन कही पन हीं मुद्रा देषि विचार रति रति सुख प्रगट न करै ज्यौं गोनै की नार जिन तें कुंडलिनी जगै ते मुद्रा मन धा
र क्रम सें लछन गहि कह्यो सम जो सिद्ध सभार । महामुद्रा लछणम् । वामी पडी दे उदा हठकर तसु रतसं भार दुहूं कर गाहो मुखचं दै टेर न पांउ॰
पसार दो ऊ सुरहर कर कै रजित नें उदर समार हठकरसूं दे वास कों सकहि नकंठ हि आर पेट पवन जव भरयु कै तवहि कपाल चढ़ाउ कुंडलिनी तव
जागहै करि आनंद वढ़ाउ जैसें से सकुरी कुपउ तक हि फन नाग मुद्रा तें एसे उठै कुंडलिनी जग भाग शशि को पवन सुरमें जाइ सुर पवन जव श
शि हि समाई तव सुरपक छोडिए॰ क्रम क्रम हरे हरे ज्यौं जाई मंदे रहो तो मंदै रहो जान दे हतो मत ही गहो या तें रोग जाइ रहे जीते अव नीकें कर सु
न हूं तेते छुई को हअरम वे सी जाइ ओर अजीरन गोला वाइ । महाबंधलक्ष॰ । वामो टऊ नाश दम खदीजे दहनो पांउ जांघ उपर लीजे तव सुरक कर॰
कुंभक करै ठोडी जांर ही कटं धरै तव सो वाइ त्रिवेनी जाइ वा पै तीनो नारी पाइ वीच कपाल के द्वार वषान तहां वाइ कों दीजे जान हरे हरे तव रेचक
कीजे इडा पंथ ज्यों जुगत न छीजे जव लों यह मुद्रा कर वे हे तव लों तिन में काल न पेहे । महावेदलक्ष॰ सुनों महामुद्रा की वातें महावेद विन सो॰
है कातें सोई महावंध की भांत महावेद विन रत न हि न कांत महावंध अरु मुद्रा महा महावेद विन पदे कहा महावेद विन रनकी यह गत ज्यों

गुनरूपनारिकोविनपति। महावेदविधिलं। रह्यापवनसोंपरककरै कं.वसंरि[redacted]केऊंभकधरै कांधेदोऊनीचेकीजै दोऊहाथभूमिपरदीजे भ्रूहमोंं
होऊराषेपार पुनिराषैभ्योंहुपनलगार जवहीपवनिकसननहिपावै तवहीसुषुम्नाहीकोपावै रविससिपावकतवहिमिलहरि चारेंजोंकोय
हसुद्राकर रातिदिनामेंसाधउसास परहिंपरहिंपरकरअभ्यास आवहेनिसदिनमेकरे यहअभ्यासपरमसुखभरै यामुद्राकीकहतडुवात पु
ग्यहोतसवपातकजात यामुद्राकोकरिअभ्यास वादचलननतजअरडुंडपास अंगेनेकनसेकोआग महावेदमुद्रासोंलाग। खेचरी। प्रथमजी
भतरकीनसकाटै हालचालरसनापरचाटै डुहेजीभखेंचतज्योंरहै जैसेगुआलगायनडुहै क्रमक्रमखेंविवढावेऐसे जाइडुहैमोहनविचजैसे।
भीतरभीतरनहांसमाई उलटिजीभतरवाहैजाई वहुरोत्रिकुटीदीठलगावे यहमुद्राखेचरीकहावे जोयहआधोछिनसधिआवे जरामरनक।
वहुंनसतावे यहतोजगतविषेतेछूटे नीदभूषअरुप्याससंघुटे साधनसाधेमूरछाभागे सहजेंरमेंअतिमनलागे जीभअकासरंध्रमेंस्यावे नां
तरखेचरीमुद्रापावे ऊरधरेताहैनरलसे मैथुनहूंतेविंदुनषिसे उलटिजीभपैंअमृतपीवै पंद्रहदिनसाधनवहुतदिनजीवै। मूलबंधलं। ए
जीलेकरगुदसुखदीजे वारवारसंकोचनकीजे ऊपरलषचहाइअपानहीं जाइमिलावैबलसोंप्रानहि प्रानअपानएकठाकरे मलपरीषन।
कवहूंपरे योयहमूलबंधसधिआवे विरधोतरुनदसाकोंपावे वाइअपानअग्निकोंलागे अग्निसिषाऊपरकोजागे मूलबंधकरनोंनित।
तातें जागिउठैकुंडलनीजातें। उड्यानलं। सिंहासनदृढवैठनपावै दोऊहूटेहाथनरावे गुरुउपदेसपेटफिलपाइ गेडीरहैहीकटेलाइ।
प्रानअपानएकठेकरै रनहिसुषुम्नामेंलधरै जीवात्मातवउठतहांवेठे अतिविश्रामपाइकरपेठे कधसकोंरसाधैजोकोई वूढोनरतरुनो।
होई उड्यानतेकामनहिआवै छेरेमहीनासिद्धहिपावै जालंधरबंधलगरोसकोचहीकटोनवहीहदैपवनभरइहिविधिपावे तातेसूतरको
आवे अमृतमेंजरननपावै सहहइअपिंगलाजवहीं पोनपठैमनीनारतनवही अमृतखेचरीमुद्राजोई जालंधरतेलहिपसोई क्रमक्रमनित।
अभ्यासेलोग जरामरनअरुनासेरोग। विप्रतिकर्मवंधलक्ष्ं सुधाजससिनारीतेपरे रविनारीसोंपीवेकरै तातेंदेहकुरीकरजाई रविनारी
सत्वबांधवनाई तारुतरकरनाभउचोही एनरगुरुउपदेसनहोही यहविधिगुरुविनमिलेनआई पातेअग्निप्रबलहजाई आरहपाकरदेहव
ताई निपटवहुतनतवभोजनषाई जवहिंसोनअहाररहिपावै तवहींदेहीअपनजरावै सिरतरकरपगऊपरधरै पहिलहिंछीनअभ्यासहिके
रे छिनतेंसिधसिधसाधैआगे तीनसासमेंजुगलीभागे रहेकपलीसासनजान खेतवारहैआवैस्याम अरुसोकालजानकोजानै साचमनिय।
हवेदवषानै। सक्रचालनलं। कहोशक्तिकुंडलनीयसी गहेहिठाईसापनिजेसी पुलेमोषदरनाकेजागे ओंतारोऊंचिकेलागे योकुंउलिनी।

जगहिविगोवे मोहहारसुरवपकरेसोवे वालयांउतासोंप्रतिकहे कानन्कुपरसोवत्तरहे गंगजमुनकेबीचविराजे पचयोवानपसिनकेकाजे पसीत
पसिनरंउवाल ताकोबुद्देसुकननकाल ताकीरुलुपकरपेजोर नीदकाउन्निवजागेसोर साफभोरकरिग्राणोजाम जाकोसुरजभेदननाम पुनितवव।
स्तीजुंभककरे तवकुंउलिनीनीस्वपरै कुंउलिनीसोदैनिजाइ नानाभांतनकालचवाइ। कुंउलिनीस। तांबीपकविलंदहैग्रांगुलचोरीचार स्वेतवर्ण
कोमलमदाकुंउलिनीसुखसार जैसोवाकोरूपहेतैसोवाकोथान सूरजभेदनग्रादिदैकुंभककरोसुजान ब्रह्मचर्यरहिवोकरोभोजनपथरिसार।
सहस्ववहत्तरनाउिकातेनिर्मलहैजाइ। इतिशक्तिचालनमुद्रा। एनवमुद्राकहिगएग्रादिनाथजगसाधु दशमीवज्रोलीकहोजादिरहैशिवसा
य। वज्रोलीस। वज्रोलीमुद्राकरोयोगनेमसवतोर यामुद्रासाधनसिद्धकोंनेकनलागेवोर गुदामूहरखेंचतरहेऊपरवाउग्रपान वेरखेंवतनहीहो
नबुनिहरेहरेपरिमान छरीघरीनेंखेंचतीसीकशाहुजोंहोइ जोकरजवनवमाधिपफलराहेविधिसोइ नरनारीजोईकरैसोईसिद्धहैलेहि संकोच
नतैंरतिसमेंकवहूविरनहोइ नाचीनरजोविधिसमेंरजवीरजकोराष जरामरनततवकुटईसिद्धसुनावतभाख ज्योंनररारवैविंदकोत्योंरजरा
षेनारि सिद्धभएग्रपुहिनपरेलाखवरहोकिनजारि ग्रमरोलीरकजानिएग्ररुसहजोलीहोइ वज्रोलीकेनामयहग्रोरकहतहोहोइ भुक्तिमुक्तिदा
नयहलेहकपालसवार यामुद्राग्रभ्यासतेंपियोनाकतेवार नथुनावामेहाहनेवारीसिरजलतोर स्वनैग्रनाहदसहजहीपित्रजाततजिदेह रज
वीरजसोंहोतजवसहजग्रनाहदमेल तीनकालकोज्ञानकोंहोतसहजहीखेल योयहविद्यापाषदेयग्रफुरेगीनाहि नातरफुरेतनेककहयहग्रति
साचीग्राह कोधरस्तनधर्मान्माग्ररुसांचेमनहोए ताकोविद्यादेतहीसुफलवडूतविधिहोइ। इतिवज्रोलीमुद्रा। जिहिविधिसाधनहेकहोंति
हिविधिसाधोलोग इनमेंजोमुद्रासधेसोफलदायकजोग कष्टनकीजेसाधनाकीजेजोरसदाय ग्रासनप्राणायामकुनिमुद्रासोंमनलाय इनतेंजागे
सपुमनासिद्धदेतहेसोइ ईस्वरस्वामीप्रभुगुरुउपदेशेंयहसोइ जोसतगुरुउपदेशकीनीकेकरैप्रतीत ताहीकोंविद्याफुरेरहेजगतसोंजीत याँमें
दोहाकुनीसग्रारे ग्ररुजानोंसेतीसचोपाई। इतिचतुर्थोपदेशः। ४ नमोनमोगुरुदेवजोनादविंदगुनरूप जाप्रसादतेंपरमपदलहियतनिपरूग्र
रूप। ग्रथसमाधिलक्षणम्। ग्रमरहोइग्रानंदभरयासमाधिकेमाहि मनग्रात्मजवएकहैलोंननीरहेजाइ रासीविधजोहोतहैतासोकहतसमा
धि राजजोगसवतेसरसभागनग्रावैसाधि विषैतजननतवहिलएनसहजग्रवस्थालीन पतीनोंतवपारएमंएगुरुकोदीन ज्ञानशक्तिप्रगासप।
कहाकर्मकोकाज कर्मकर्मग्रतिग्रावहीतानीलोकुनलाज तवहीप्राणसुपुमनाग्रावे जवहीसहजग्रवस्थापावे जवमनमैसमताधरग्रारे तव
कुनीहेकमवहाई जवलोंयहमनजीवनरहे तवलोकहिगपोजानीकहे जवमनमरपाणदिमिलिजाई तवनररहेमोक्षपदपाई मनग्ररुरसकी। ८

चंचलरीत मनवांधेजवरसकोंजीत जवमनवाश्मग्नह्वाहोइ तवहीसिद्धकहेंसवकोइ मनथिरमैरैतोआपनजीजै नांतरसदामरनरसपीजे रंडीपतिमन
मनपतिवाई वारनायलैदेईवताई जवहिमिलेहेमनअरुनाद सोईजानोंमोक्तकोस्वाद मनअरुप्रांननादलयमिलिधा तासोंकहमोक्षरसषिलयो सासआरु
वोरेवोंविषे सहितचेष्टारहितोशिषे निर्विकारह्वैराजेजोइ सहजपर्मपदपावैसोइ वेदपुराणस्मृतिजनकों गनिकासमभयेहोनसवकोंजों । अथसांभवीमु
द्रालक्षन० । सांभवीमुद्राकरऐसें रापतगुरुकुलवधजैसें दोहा पलनलगैतारेअचलषलैनैनदृष्टिअंतर वाहरकछुनहिलषै कहीसिद्धतत्वकीकांत गुरु
प्रसादतेंतत्वछिपावे जितकितएकतत्वठहरावे रातिदिनाऐसीगतिरहै सांभवीगुरुमुद्राकहे सांभवीमुद्राभेदद्वितीय दोहा नैनअधमूंदेमनअच[illegible]
लखरूनाककीपीठ गुरुप्रसादजोतिदिलषैवाहरलषैनडीठ यहमुद्राअरुषेचरीरनतेअधिकनजोर हठकरपहअभ्यासिपसहजपानकीवोर प्रथमके
हीजोजोगविधितिहिसाधेंसवलेइ तवसाधनमनआनकेरनमुद्रामनदेइ कोऊआगमकोऊनेमरतिकोऊतरकविचार इनतेंबंधनछूटईसदारहैउर
वारसवाकोदिलेकहतिहैआदिनाथगुरुदेव सवलेतेजोअतिवडीअवस्तनताकोभेव जोलयहोतअनाहदधुनतें सोलयवडीकहतसवमुनितें । अना[illegible]
हदधुनल० । सिद्धासनवैठेएकंत सांभवीमुद्राकरसंत सुनवोकरेंदाहनेकान गुरुप्रसादविनसुनैनआंन यहमननादसुनैवहजाइ अरिमिटजात
नादहीपाइ जवहिमनविचनादसमाइ तवहीमननादेह्वैजाइ मनमिलिजाइअनाहदवानी जैसेमिलेदूधमोंपानी सविएनादउन्मनीरीत उदासीनताकोप्र[illegible]
निजीत । उदासीन० जाजेरहेंकिषामेरहो वकुलागरोकिकपरागहो दूधपिघोंकेपानीपिघों सवहीभांतिअनेदतिदियों भूषअन्नकेवनफलखाउ भलेवुरे
वासनसुषराउ सभचिंतानजिनादहिसुनै नादअनाहदगनरागुनै निसदिनविननादपरराखे सवकोंछोडिनादरसचाषे योगकीअवस्थाचारि सुनोआ[illegible]
वएतेहहेविचारि दोहा सनजोहैआरंभघटपरचयअरुनिष्पत्ति चारिअवस्थायोगकीसिद्धकहतहैसत आरंभल० । हिरदोभसोकिसुन्नताकोंसोऊकिन[illegible]
होइ ब्रह्मरंध्रकोंफोरिकैआनंदनिकसतकोइ ताहिअनाहदधुनिकहतब्रह्मविसुअरुसंभु अथमअवस्थायहकहीजातकहतआरंभ अघटल० । कुंभक
करहहठघटभरैकरिआसननजिदेह विसुग्रंथितेनिकसपहंडुभिधुनआनंद । परचयल० । रुद्रग्रंथकोभेदकेधुनमृदंगकीहोय अतिविचित्रआनंदभयप
रिचयकहिएसोइ जरामरणनिद्रातृषाओरहरैसवदोष वहुरसहजहींदेतहैपरमसुन्नपदमोष । निष्पत्तिल० । वेनवीनमिलमोहोसोधुनपर्मअनूप सुद
मीठीमनमोहनीसहजसुब्रह्मस्वरूप ताधुनसोंमिलएकहैहेरेअलखविउतभांति राजजोगइसादतेंतहैअमृतलघसांति सोईजीवनमुक्तहैरहिआरजिहिसाथ
इतिनिष्पत्तिचतर्थः । नादअभ्यासल० । ओरसोरसुनिपनहिंजहांहैनिहचिंतवेठितहां सुनुअघरीदेदोऊकान मेघरमामेधुनपरमान ताधुनमेमनकुंमक
सदीजे ज्योंअभ्यासरैनदिनकीजे नवअंगरीदोऊकीजेदूरसहजवीनतुटधुनमेंपूर तासुछेमकोंऊमझमसुनेपाविनकपटेंअरुगुने परमानंदनादलयपावे ना

उं ५

दविनामनथिरनकहोवे जासुसुषुम्नामेंजववाइ तवहीआत्मस्वरूपसमाइ जवरहिवाइनादमेंजाई रहैवातमेंजोतसमाई मनमिलजाहिजोतमेंजवही अमृत
पर्मपदकहियतवही। अथअनाहदनाम। दसप्रकारताकोलः। दोहा। सिंहमेघडंडभिसूरजशंखहुताजान जरूरूसोअरुघूंघरीओरवीनधुनमान शाहूअ
नाहदकीकहीदशधुनिदसहूभांति जोइनमेंसुनलीजियताहीतेंमनसोति येमनसुखअमधुनमोदीजे जातैंपंचविषयरसछीजे सोधुनतजमनअनतेनजाई
जोंअलिलुबधकवलरसपाई नादविंदतेंसवजगमहै सोवातेंजापरपुरहरै जवहिनिरंजनपदकोंपावै नादविंदतवअमितनसावे जोनहोरवूसमनअरु
पवन तोइनइंद्रियनराखेकोन मनअरुपोनकरोवसकोई जोइकरैसोमोक्षपदपाई रुद्रकहेगिरिजाहितनाइ जोयेसाधकरेवसवाई छिनमेंजितजानै
तिनजाई औरइरहैआगेंसिद्धिआई विष्वरूपआचरजयेकहै वातचलैमनथिरकररहै मनथिरभएवाइथिरहोई वाइभएथिरविंदहिजोई विंदभएतनथिरजा
न तनथिरहोइतोजोगीमान औरजीवथिरतासोंकहिए देखेवेषसरूपनतहीए तववसभएकहिएवाई विनाजतनथिररहिजाइ ततयोगीमनथिरसोंर
हे औसेहुपरदेजोजोगी नातरकहिएजगकोभोगी सोईगुरुसोईहैचेला एकसंकरजोरहेअकेला कहीसुन्नेअपनइसोई रहिविधिपवनहिताहेजो
ई नहिविनसेनहिपैसैपोन नहिनीचेनहिऊचैगवन नहिआगेनहिपाछेजाइ नहिरहेनेनहिवामेंवाइ विष्वरूपआचरजहिआषे एसीभांतवा
इकोंराषे। अथत्रिवेनीलक्षणम्। नाभीइडासंगगंगामानो अरुपसुनापिंगलावषानो पुनिसरस्वतीसुषुम्नाकहिए तीर्थराजत्रिवेनीसहिए।
सत्यत्रिवेनीज्ञानीनाह जासोंकहतसिद्धहठयोग चाहेसकोसोछाडेभोग भांतिभांतिकेकष्टसहे तनमनगाहेहठकरगहे याहीतेहठयोग
कह्यो जिनयहगह्योमोक्षसोपायो। दोहा। जोगग्रंथजितनेकहे तितनेंहीसंसार सिद्धहोइजोपावहीयोगसुधानिधिपार इतनीविद्याजोगकीरूप
नजानोकोइ इतननसोंजोहीसधैताहीकोंसिद्धहोइ आसनसववषट्कर्मपुनिकुंभकमुद्राआद इतननमेंजोईसधैतोगोसाधोनादि। पंचवाइनाम। प्रान
अपानसमानउदानव्यानवहरूपांचजोकहीवषान। प्रानवाइलः। भीतरवाहरचलेउसास मुखनजवानप्रकास। अपानलः। विष्टामूत्रविंदकोषि
[illegible] वहुरवाहरकोनरहरवहसवो। समानलः। चाटनकोपनखेवोपीवो काचोपाकोसमकरदेवो उदानलः। हरकीओरवोलवोगानो नीचीवस्तऊंचेही
लेना। व्यानलः। परसनसकुचननाचनहोई रूदनचलनरहनपुनसोई ब्यहोइसोआवेगावन नाचनउठवोहसनवजावन। हृदयलः। कंठम ५
लनैघटअंगगुरतर घटआंगुरउविनैऊपर वीचरह्योसोहदयवषान्यो इहिविधिकह्योगुरुनकोमान्यो यहमेंदोहाचोतीस अरुचोपाईसेंतीस सवमें
दोहाकहैव्यासी चोपाईकहिएसोंरनवासी ॥ इतिश्रीकल्लजीवनकल्यानसुतलछीरामनोकृतयोगसुधानिधिग्रथपंचमोपदेशःसमाप्तम् ॥ ।
॥ लिखितमिदंराजानककेशवपालविदुषास्वार्थंपरार्थंच ॥ ॥ ~ : ॥ ॥ ॐशुभमस्तुसर्वेभ्यः ॥ ॥